

# Livsmestring i kirke og skole

## Å kunne møte livet i gode og onde dager

**Av Kari Jordheim,**

*førstelektor og studieleder for diakoniprogrammet, VID vitenskapelige høyskole.*

*E-post: kari.jordheim@vid.no*

### INNLEDNING

Begrepet *livsmestring* gir en umiddelbar forestilling om at det handler om å mestre livet, å klare seg i både medgang og i motgang, å kunne håndtere det livet gir. Men begrepet brukes i flere sammenhenger, og i faglitteraturen legges det vekt på at mestring består av komplekse og uoversiktlige prosesser.

Livsmestring har kommet inn som ett av tre tverrfaglige tema i den nye overordnede delen av skolens læreplanverk. I kirkelig sammenheng er dette ikke lenger et nytt begrep: Det er snart et tiår siden *Plan for trosopplæring. Gud gir – vi deler kom*, der livsmestring er en uttalt del av formålet. I denne artikkelen vil jeg se på hvordan begrepet brukes direkte i plan for trosopplæring og skolens læreplan og gjøre en sammenlikning. For å forstå begrepet bedre, vil jeg hente fram mestringsteori som gir innspill til hva mestringens vilkår kan være. Jeg vil også trekke inn noen andre relevante begrep som gir innspill til refleksjonen om livsmestring; relasjonskompetanse, livskompetanse og empowerment. Avslutningsvis vil jeg sette fokus på hva det betyr at livsmestring er en sentral del av formålet innenfor både skole og kirke.

### LIVSMESTRING I LÆREPLANER

I ny læreplan for grunnskolen er det tre tverrfaglige temaer som trekkes fram; folkehelse og livsmestring, bærekraftig utvikling, og demokrati og medborgerskap. I læreplanens *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen* heter det at disse temaene skal gjenspeiles gjennom hele skoleløpet, på tvers av fagene (Kunnskapsdepartementet 2017). «Hensikten er å imøtekomme store endringer i samfunnet og forberede barn og unge på utfordringer som allerede er her, og som vi vet vil øke i omfang i tida framover», skriver Sælebakke i boka *Livsmestring i skolen* (Sælebakke 2018). I boka ser hun på livsmestring og helse i et relasjonelt perspektiv, og jeg vil komme mer tilbake til dette senere.

I Plan for trosopplæring i Den norske kirke er begrepet livsmestring brukt som del av det uttalte formålet. Der står det følgende:

*Plan for trosopplæring i Den norske kirke har som formål å bidra til en systematisk og sammenhengende trosopplæring som vekker og styrker kristen tro, gir kjennskap til den treenige Gud, bidrar til kristen livstolkning og livsmestring og utfordrer til engasjement*

*og deltakelse i kirke og samfunnsliv for alle døpte i alderen 0–18 år, uansett funksjons-  
evne (Kirkerådet 2010:4).*

Begrepet livsmestring er her satt sammen med livstolkning, og de to begrepene blir delvis brukt sammen.

*Livstolkning* innebærer å forstå seg selv og tilværelsen i relasjon til Gud, seg selv, andre mennesker og i forhold til skaperverket. Dette kan gi utrustning til å leve livet i hverdag og høytid, i sorg og glede, i krise og oppbrudd, alene og i fellesskap.

*Livsmestring* handler ikke om å lykkes i livet, men om å kunne møte livet i gode og onde dager. Å ha tro på egne ressurser og håp for framtiden. Å være skapt og elsket av Gud gir grunnlag for slikt håp (Kirkerådet 2010:14).

Trosopplæringsplanen beskriver *Livstolkning* og *livsmestring* som ett av de tre hovedaspektene ved trosopplæringsplanens innhold sammen med *Kirkens tro og tradisjoner* og *Kristen tro i praksis*. I planen uttales det at disse tre aspektene står i et dynamisk forhold til hverandre og påvirker hverandre gjensidig.

Jeg vil komme tilbake til de to planene, men for å forstå begrepet livsmestring bedre, vil jeg presentere et par teorier om mestring.

## MESTRING

Mestringsbegrepet presenteres ofte som et allmennmenneskelig fenomen og en del av sosialiseringprosessen. Livet er mestring i den forstand at vi utvikler oss, tilpasser oss og lærer nye ferdigheter ettersom kravene til oss øker. I dagligtale brukes ordet synonymt med uttrykk som å klare seg, greie seg og få til noe. Dette er generelle sider ved mestring, i motsetning til de mer spesielle, når mennesker kommer i situasjoner som er så belastende at de får problemer med å mestre dem, eller når noen bryter helt sammen (Reitan 2005:157).

Det som ser ut til å være felles for ulike måter å bruke mestringsbegrepet på, er at mestring oppfattes som summen av indre psykiske og direkte handlingsorienterte krefter som den enkelte bruke for å gjenfinne meningen med livet, og for å kunne beherske, tolerere og redusere de ytre og indre belastningene han eller hun er utsatt for (Reitan 2005:157). Den enkeltes evne til mestring er avhengig av faktorer som alder og kjønn, personlige forutsetninger og interesser, tidligere erfaringer, hvilken tilhørighet personen har til andre mennesker, til det sosiale nettverket osv.

Ifølge sosiologen Aaron Antonovsky er opplevelsen av sammenheng en nøkkelfaktor for å underbygge helse og velvære. Hans utgangspunkt var knyttet til spørsmålet om hvordan mennesker kan overvinne sterke påkjenninger uten å få fysiske og mentale skader. I boken hans *Health, Stress and Coping* (Antonovsky

1979), introduseres begrepet *salutogenese* som beskriver læren om hvilke faktorer som setter mennesket i stand til å tåle motstand og kriser. Han mener at alle utvikler generelle motstandsressurser i kampen for tilværelsen, men at det skjer på ulike måter og med ulik styrke. Å leve er å møte alle livets utfordringer. Avgjørende for hvordan den enkelte greier seg, er opplevelsen av sammenheng. Antonovsky kaller dette *Sense of Coherence* (Antonovsky 2012). Mennesket vil mestre livets utfordringer bedre dersom man opplever tilværelsen som meningsfull, forståelig og håndterbar. Opplevelsen av sammenheng knytter han til tre aspekter som er i et gjensidig samspill. Man må

- kunne forstå situasjonen
- ha tro på at man kan finne fram til løsninger
- finne god mening i å forsøke å finne løsninger (Gjærum med flere 1998).

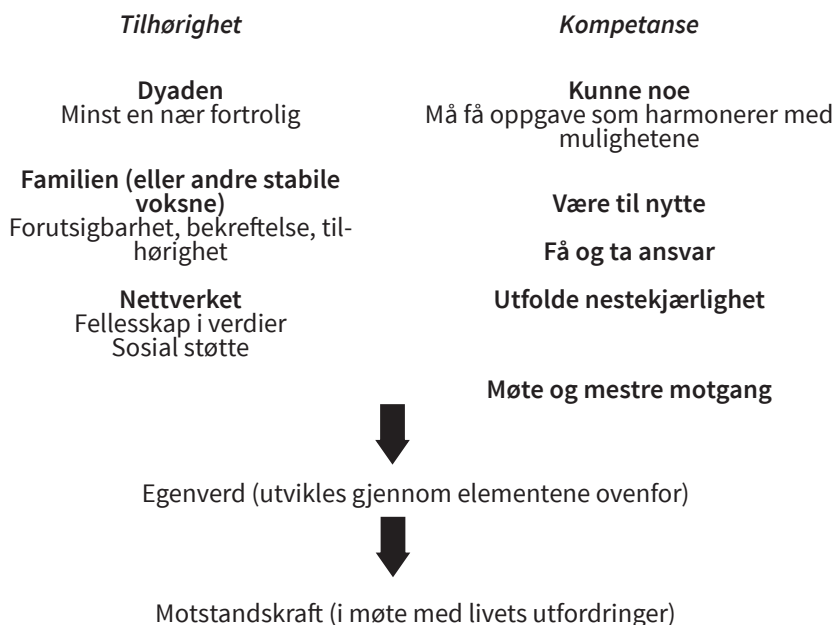
Man må altså kunne forstå situasjonen for å kunne handle i tråd med den aktuelle situasjonen. Den kognitive forståelsen varierer med alder og utviklingsnivå. Det vil derfor være en utfordring for voksne å gi barna en forklaring på den situasjonen som har oppstått, slik at de har mulighet til å forstå den ut ifra sine forutsetninger. Man kjenner til mange situasjoner, for eksempel ved foreldres samlivsbrudd, hvor barn er blitt sittende igjen med skyldfølelse for noe de absolutt ikke har skyld i fordi ingen har hjulpet dem til å forstå situasjonen. Selv om innholdet i de tre faktorene kan være farget av kulturelle og etniske forhold, hevder Antonovsky at modellen er av allmenngyldig karakter. Det vesentlige er at man har en opplevelse av å kunne påvirke sitt eget liv. Fordi samspillet mellom personen og omgivelsene alltid vil være i forandring, er det ikke mulig å gi en fullendt liste over alle mulige mestringsressurser en kan ha behov for. Personer som har tilgang til, og evne til å bruke, mestringsressursene i seg selv og i sine omgivelser, vil mestre spenning og få erfaringer som stimulerer til videre utvikling av *Sense of coherence*, ifølge salutogenesen. Antonovsky formulerte derfor følgende definisjon for å identifisere mestringsressurser: «enhver karakteristikk av personen, gruppen eller omgivelsene som kan fremme effektiv mestring av spenning» (Store medisinske leksikon 2019). Kvaliteten på sosial støtte og egoidentitet sees på som spesielt viktige mestringsressurser.

I denne sammenhengen vil jeg trekke fram begrepet *empowerment* som kan være sentralt i et salutogenetiske helsebegrep. *Empowerment* kan oversettes med myndiggjøring, eller å ta styring eller makt over et fenomen eller objekt. Bruken av begrepet innen salutogenesen innebærer et mål om at individet kan få bedre helse ved å utvikle sin kunnskap om og ta styring over de faktorer som er helsefremmende eller gjør frisk. Begrepet *empowerment* finnes ikke direkte i plandokumentene, men myndiggjøring er nevnt en gang i trosopplæringsplanen, hvor det snakkes om at konfirmasjonstiden er en tid for myndiggjøring av

kirkens medlemmer når de er i en alder der viktige refleksjoner om tro, verdier og veivalg for livet skal tas (Kirkerådet 2010:24). Verdivalg og betydningen av mening i livet, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner er nevnt i skolens læreplan, og er et uttrykk for å ta makt i eget liv (Kunnskapsdepartementet 2017). *Empowerment* er absolutt relevant i et livsmestringsperspektiv fordi det representerer et positivt menneskesyn som innebærer at individet selv skal få økt makt i eget liv, makt som gjør at det kan bruke sine ressurser og sin kapasitet til å definere sine egne utfordringer og til å utvikle handlingsstrategier for å løse dem. I praksis handler dette om å sette i gang prosesser, aktiviteter osv. som kan øke et menneskes selvtillit, styrke dets selvbylde, og gi økte kunnskaper og ferdigheter, noe som uttrykkes både i skolens og kirkens plandokument. Grunnsynet er at alle mennesker kan. Det er omgivelsene som må legges til rette og tilpasses den enkeltes behov (Jordheim 2009).

Barnepsykiater Hilchen Sommerschild (1998) lot seg inspirere av Antonovskys salutogeneseteori, men utviklet den videre. I bokkapitlet «Mestring som styrende begrep» presenterer hun en modell for mestring som er basert på to hovedpilarer; tilhørighet og kompetanse. Jeg vil presentere modellen nedenfor, for så å kommentere noe videre på de to pilarene.

### Mestrings vilkår



*Tilhørighet* til et fellesskap som skaper forutsigbarhet og trygghet i hverdagen og som bekrefter vår verdi er avgjørende. En grunnleggende ressurs for å skape tilhørighet fra barnets første levetid, er å ha et fortrolig forhold til minst en person. Dette er vel kjent fra utviklingspsykologien, og synes fortsatt å være avgjørende.

På neste nivå er det tryggheten i familien som presiseres. Tryggheten skapes gjennom forutsigbarhet i hverdagen, bekreftelse på eget verd og tilhørighet til de nærmeste. «Dette er oftest barnets familie», sier Sommerschild, «... men kan også skapes av andre stabile voksne. Forutsigbarheten gir barnet muligheter til å få oversikt over og innflytelse i eget liv, og tilhørigheten skjærer det primære fortrolighetsforholdet» (Sommerschild 1998:57).

På tredje nivå er det nettverket for øvrig som nevnes, det som barnet omgir seg med i familiens aktiviteter, i barnehage, skole og fritidstilbud. Nettverkene rundt barna er nødvendigvis ikke så tette som tidligere og kan oppleves mer fragmentert og med svakere relasjonelle bånd. Det styrker barnet å møte felles normer og verdier hos de voksne. Sammen med tilhørighet er det med å gi livet en overordnet mening.

*Kompetanse* dreier seg om at barnet skal få erfare at det kan noe, at det kan være til nytte, få og ta ansvar, utfolde nestekjærlighet og møte og mestre motgang. For at barnet skal få erfare at det kan noe, må det få oppgaver som harmonerer med dets muligheter, hvilket tilsier at oppgavene må tilpasses individuelt.

Å møte og mestre motgang er nært beslektet med å kunne noe. Selv om denne tenkningen først og fremst er innrettet på voksne mennesker, er perspektivene gyldige også for barn og unge. Barn kan komme styrket ut av vanskelige perioder i livet, så lenge utfordringene svarer til barnets muligheter for mestring, skriver Sommerchild (1998).

*Egenverdet* utvikles gjennom tilhørighet til ulike typer fellesskap, og kompetansen må hele tiden utvikles i harmoni med de mulighetene den enkelte har. Men den grunnfestede egenverdfølelsen som barnet tilegner seg, vil det så kunne møte livets utfordringer med motstandskraft (Sommerschild 1998).

### **RELASJONSKOMPETANSE**

Som nevnt innledningsvis skal skolen legge til rette for læring innenfor blant annet temaene folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap, og bærekraftig utvikling. Temaene tar utgangspunkt i aktuelle samfunnsutfordringer som krever engasjement og innsats fra enkeltmennesker og fra fellesskapet i lokalsamfunnet både nasjonalt og globalt. Med temaet folkehelse og mestring er tanken at elevene skal få kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og at de skal kunne ta ansvarlige livsvalg. Utviklingen av et positivt selvilde og en trygg identitet understrekes som særlig viktig i barne- og ungdomsårene.

*Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte (Utdanningsdirektoratet 2019).*

I boken *Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv* (Sælebakke 2018) ser forfatteren spesielt på temaet folkehelse og livsmestring, og her blir begrepet relasjonskompetanse trukket fram som et grunnlag for livsmestring. Hun henviser til Ingrid Lund som har definert begrepet på denne måten:

*Relasjonskompetanse har en eksistensiell betydning for vår evne til å leve sammen med andre mennesker, til å tørre å møte egne og andres følelser, til å tåle å være i konflikt, til å elske og til å reflektere over egen rolle i ulike relasjoner (Lund 2017).*

Relasjonskompetansen kan trenes opp og utvikles hele livet. Det forutsetter at man arbeider for å forstå seg selv bedre, og at man styrker forbindelsen til sine medmennesker gjennom utvikling og vedlikehold av relasjoner. Det er også viktig å skape tilhørighet til livssituasjonen som man lever i, og å utvikle evnen til å ta imot og gi medfølelse til andre levende vesener og til naturen (Sælebakke 2018).

Forfatter og foredragsholder Jan Spurkeland har skrevet en bok om relasjonskompetanse hvor han også understreker at relasjonskompetanse gir grunnlag for livsmestring. Relasjonskompetanse defineres av Spurkeland som «ferdigheter, evner, kunnskaper og holdninger som etablerer, utvikler, vedlikeholder og reparerer relasjoner mellom mennesker (Spurkeland 2012:63). «Relasjonskompetanse er kanskje noe av det viktigste vi utvikler i livene våre», sier han, og videre:

*Kunsten å omgås andre, skaffe oss venner, etablere nettverk, samarbeide og danne effektive grupper har sitt utgangspunkt i våre medfødte eller utviklede relasjonskompetanse. Hele spekteret av denne kompetansen kan læres og trenes. Vi må bare avgrense relasjonskompetansen til noe som kan håndteres som tema for bevisstgjøring og trening. Det handler om kunsten å samhandle (Spurkeland 2015:1).*

I Plan for trosopplæring brukes ikke begrepet relasjonskompetanse direkte, men det er stort fokus gjennom hele planen på betydningen av relasjoner. Det står bl.a.:

*Trosopplæringen skal gi rom for å utvikle et trygt selvilde, etablere relasjoner, utfordre til tjeneste og til livsutfoldelse for hele mennesket (...) Alle har behov for å bli møtt med nestekjærlighet og omsorg i glede og sorg. Alle barn og unge skal bli sett og tatt vare på som de er (...) en diakonal trosopplæring skal se, tolke og handle i forhold til barns, unges og families livserfaringer (Kirkerådet 2010:30).*

Det er enkelt å se sammenhengen mellom livsmestring og relasjonskompetanse, og det underbygges også av teoriene, særlig Sommerschilds teori, hvor tilhørighet framheves som en avgjørende faktor for mestring.

### LIVSKOMPETANSE

Livskompetanse er også et begrep som brukes om den kompetansen barn og unge må få mulighet og anledning til å utvikle fordi de vil trenge det i møte med livets mange utfordringer. Begrepet ble beskrevet på følgende måte i et av bakgrunnsdokumentene for trosopplæringsreformen, *NOU 2000:26; Til et åpent liv i tro og tillit*:

*Menneskelivet er fylt med utfordringer og kriser, det består av gode og onde dager, og alle vil møte både medgang og motgang. Barn og unge trenger oppdragelse og opplæring som gir livskompetanse – også til å møte de vanskelige dagene. Livskompetansen inneholder blant annet mot og optimisme, tro på egne ressurser og tro på framtiden. Til nødvendig livskompetanse hører også håpet, særlig i situasjoner hvor alt håp kan synes knust (NOU 2000:26:47).*

Jeg tar med begrepet i denne sammenhengen fordi det her legges vekt på at det å kunne tro på framtiden og ha et håp er en viktig side ved livskompetansen.

Den brasilianske pedagogen Paulo Freire sier at det er håpet som gjør mennesker i stand til å søke sammen med andre mennesker. Håpet er nødvendig for at mennesker skal kunne kjempe for å få det bedre, og det er et bærende element for livsmestring. Hans pedagogikk er blitt kalt for *håpets pedagogikk* og han hevder at skal læring ha mening, må den bære i seg håpet om og troen på at en endring er mulig. Freire hevder at en pedagogikk uten håp blir meningsløs, for forestillingene våre om hvordan fremtiden blir, virker inn på vår opplevelse av nåtiden på godt og vondt (Steinsholt 2004). I trosopplæringsreformen er håpet allerede nevnt i presentasjonen av reformens begrunnelse hvor det står at «... vi deler håpet om en bedre verden. Et grunnleggende håp er gitt i dåpen, et oppstandelseshåp som sprenger grensene for dette livet og samtidig utfordrer oss til ansvar og kjærlighet for hverandre. Dette håpet kan gi kraft til å møte motgang og nederlag i livet, og kan gi framtidshåp til den enkelte» (Størst av alt 2009).

### AVSLUTNING

Både innenfor grunnskolens planverk og i Den norske kirkes trosopplæringsplan blir livsmestring brukt som et sentralt begrep.

Som gjennomgangen har vist, blir livsmestring i begge plandokumentene sett i sammenheng med relasjoner, tilhørighet til fellesskap og utviklingen av egenverd og identitet. Fellesskapet er av avgjørende betydning for den enkeltes liv og mestringsevne. «Sterke fellesskap er den beste grunnmur for den enkeltes

personlige trygghet og individuelle livsutfoldelse – enten man er gammel eller ung», står det i Stortingsmeldingen med tittel *Mestring, muligheter og mening* (St.meld. 25 (2005–2006)). Grunnlaget for livsmestring bygger på selvverd og selvfølelse, på det å føle seg god nok som den man er. Trygg selvfølelse skapes gjennom trygg tilknytning og godt samspill med omgivelsene. Det innebærer på den ene siden å få hjelp til å bli kjent med og forholde seg til seg selv, og å lære seg å håndtere og regulere egne følelser og reaksjoner. På den andre siden handler det om å forholde seg til andre, mestre samspill, og føle seg inkludert og som en del av et felleskap.

I plandokumentene for skole og kirke ser vi også en forskjell i betoning og forståelse av begrepet livsmestring. I grunnskolens planverk blir begrepet sett i sammenheng med helse og velvære. Antonovskys teori om salutogenese har også dette perspektivet. Han setter fokus på at motstandskraften hos et menneske er avhengig av om man opplever at det er sammenheng i tilværelsen; at den er forståelig, håndterbar og meningsfull. I Plan for trosopplæring settes livsmestringsperspektivet tydeligere i sammenheng med det å ha tro på egne ressurser og ha håp for fremtiden. Å være skapt og elsket av Gud, gir grunnlag for et slikt håp, står det i planen (Kirkerådet 2010). Som nevnt innledningsvis knyttes begrepet livsmestring sammen med livstolkning i formålet for trosopplæringen. En kristen livstolkning inviterer til å forstå seg selv og tilværelsen i relasjon til Gud, og denne relasjonen gir grunnlag for menneskets uendelige verdi.

Gjennom de snart ti årene trosopplæringsplanen har vært i bruk, kan det virke som kirken har fått økt fokus på og sterkere bevissthet om at det ikke bare dreier seg om å gi barn og unge kristen kunnskap. Trosopplæringen skal gi tilhørighet og fellesskap, hjelp til å tolke hele livet sitt i relasjon til Gud, til seg selv, til andre mennesker og i forhold til skaperverket, og gi støtte til å utvikle den kompetansen og de ressursene som trengs for å takle livets utfordringer. Det er bra at dette også nå er et begrep i skolens læreplan, selv om anliggende allerede kan sees i Formålsparagrafen fra 2008 som sier: «Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne mestre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet» (Opplæringsloven §1-1). Det er etter mitt syn en kvalitet at livsmestring er så tydelig fokusert og skal arbeides med innenfor både kirke og skole.

## LITTERATUR

- Antonovsky, Aaron. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, Aaron. (2012). *Helsens mysterium. Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.



- Gjærum, B., Grøholt, B., & Sommerschild, H. (1998). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Tano Aschehoug.
- Jordheim, Kari (2009). «Barnediakoni – i lys av trosopplæringsreformen» I: Johannessen, K.I. Jordheim, K. og Korslien, K.K. (red.). (2009.) *Diakoni: en kritisk lesebok*. Trondheim: Tapir Akademisk forlag.
- Kirkerådet. (2010). *Plan for trosopplæring. Gud gir – vi deler*.
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Lastet ned 22.02.19 <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkeshelse-og-livsmestring/>
- Lovdata (lastet ned 2019) *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova)* [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL\\_1#KAPITTEL\\_1](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_1#KAPITTEL_1)
- Lund, Ingrid. (2017). «Relasjonskompetanse i lærerutdanningen.» *Bedre skole*, (1), 20–21
- NOU 2000:26 «... til et åpent liv i tro og tillit» Oslo: Kirke-, utdannings- og forskningsdepartementet.
- Reitan, A.M. (2006). «Mestring» I: Knutstad, U. og Nielsen, B.K. (2006) *Teoretisk-metodisk grunnlag for klinisk sykepleie*. Oslo: Akribe.
- Sommerschild, Hilchen. (1998). «Mestring som styrende begrep» I: Gjærum, B., Grøholt, B., & Sommerschild, H. (1998): *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Tano Aschehoug.
- Spurkeland, Jan. (2012). *Relasjonskompetanse. Resultater gjennom samhandling*. Oslo Universitetsforlaget.
- St.Meld nr. 25(2005–2006). *Mestring, muligheter og mening – framtidens omsorgsutfordringer*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Store medisinske leksikon (2019) «Salutogenese». Lastet med 22.02.19 <https://sml.snl.no/salutogenese>
- Steinsholt, Kjetil. (2004). «Paulo Freire: Håpets pedagogikk». I: Steinsholt, Kjetil (2004) *Pedagogikkens mange ansikter*. Oslo: Universitetsforlaget
- Størst av alt. (2009). Trosopplæringsreformens nettside [www.storstavalt.no](http://www.storstavalt.no)
- Sælebakke, Anne. (2018). *Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv*. Oslo: Gyldendal.